

# 南毛利公民館だより

なんもうりこうみんかんだより

令和2年7月15号

厚木市ホームページ URL <https://www.city.atsugi.kanagawa.jp/>  
南毛利公民館 e-mail [8620@city.atsugi.kanagawa.jp](mailto:8620@city.atsugi.kanagawa.jp)

【発行】  
厚木市立南毛利公民館  
〒243-0039  
厚木市温水西 1-17-1  
電話 046 (248) 4309  
FAX 046 (270) 2301

## もしものときに備えて(風水害)

今年も、大雨や台風の被害が心配な時期がやってきました。

自宅の近くに洪水や土砂災害の危険性はあるか。自宅の備えは大丈夫か、身を守るための避難のポイントは何かなど事前に確認しておくことが大切です。

## 避難はいっ

自治体から発令される避難情報には、危険度の低い順から、「避難準備・高齢者等避難開始」、「避難勧告」、「避難指示(緊急)」があります。

「避難準備・高齢者等避難開始」が発令された段階から主要な指定緊急避難場所が開設され始めますので、日没前の明るいうちに避難を完了できるようにしましょう。

## 避難はどこに

さまざまな自然災害に対し、わが家の立地条件ではどのような脅威があるのかをハザードマップ等で事前に調べておく必要があります。その上で、万が一、災害の脅威が迫ったとき、自分や家族はどのような避難行動をとればよいのか、屋外へ避難をすべきなのか、屋内で安全を確保すればよいのかなどを判断しなければなりません。

特に、差し迫った危険を感じる場合には、早めの自主的な行動が大切です。

## 避難場所と避難所の違い

指定緊急避難場所は、災害が発生又は発生する恐れがある場合にその危険から身を守るため、一時的に避難する場所で、主に市立公民館などが当てられます。一方、指定避難所は、災害により家に戻れなくなつた方が一定の期間滞在するための施設で、主に小・中学校などになります。

なお、避難所等に多くの人が密集すると、新型コロナウイルスの感染リスクが高まります。「親戚・知人宅」「ホテル」「在宅避難」「車中泊」など、地域の人たちが分散して避難することも必要です。

## 避難情報の種類と対応

自治体から発令される避難情報には、危険度の低い順から、「避難準備・高齢者等避難開始」、「避難勧告」、「避難指示(緊急)」があります。できるだけ日没前の明るいうちに避難を完了できるようにしましょう。また、危険を感じる場合などは、自らの判断で早めに避難することも重要です。

### 避難指示(緊急) 警戒レベル4

- ・まだ避難が済んでいない場合は、ただちに避難する。
- ・外出することが危険な状況で屋内に残っている場合は、屋内で安全確保をする。(水害・土砂災害の場合：建物の斜面とは反対側の2階以上の部屋へ移動する。)

### 避難勧告 警戒レベル4

- ・一刻も早く避難する。
- ・地下空間にいる場合は、速やかに安全な場所へ避難する。

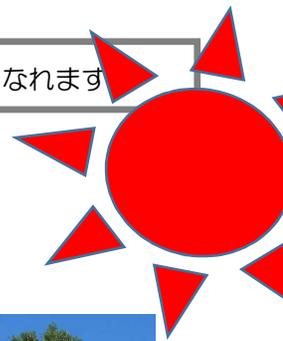
### 避難準備・高齢者等避難開始 警戒レベル3

- ・避難に時間を要する方(高齢者の方等)がいる家庭、あるいは危険な地域に住んでいる方は、避難を開始する。
- ・気象情報に注意を払い、いつでも避難できるよう準備をする。
- ・避難が必要と判断する場合は、避難を開始する。

## ハザードマップの確認を

厚木市では、「洪水浸水」、「内水」、「土砂災害」の3種類のハザードマップを作成、公表していますので、住んでいる地区の状況を事前に把握し、いざという時に対応できるようにしましょう。

<https://bousai.city.atsugi.kanagawa.jp/>



# 夏に向けて 熱中症とコロナ感染、並行した予防対策を

## マスク着用で熱中症のリスクが

新型コロナウイルス感染症対策としてマスクの着用は効果的ですが、運動時や作業時のマスクの着用は、熱が体の外に出にくくなり、体内温度の上昇につながります。また、口の中が湿っているため、のどの渴きを感じにくく、自覚がないうちに脱水状態になりやすいと云われています。気温の高い屋外では、人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

**夏本番**、気温や湿度の高い日が続く中、新型コロナウイルス感染予防と**熱中症**予防を両立させる「新しい生活様式」に心がけましょう。



我慢は禁物ですね

## 南毛利地域包括支援センター主催 第1回 南毛利いきいき健康教室

### — ACP：アドバンス ケア プランニング（人生会議）とは —

誰でも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。希望する医療やケアを受けるための環境や方法などを前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有しておくことは大切な事です。これらを話し合うACP（人生会議）とは何か、一緒に聞いてみませんか。

【日時】 8月21日（金）午後2時～午後3時

【会場】 南毛利公民館 1階 集会室

【内容】 「ACP（アドバンス ケア プランニング）について」

講師：厚木市役所福祉総務課 地域包括ケア推進担当 郡司 千和美 氏

【参加費】 無料

【持ち物】 うわばき・飲み物・筆記用具

【参加人数】 20人

【申込み】 7月20日（月）から南毛利地域包括支援センターで電話で受け付けます。先着順で、申し込み多数の場合はキャンセル待ちになります。

【問合せ先】 南毛利地域包括支援センター  
電話／250-1108



### ※その他のお知らせ

- ・同時開催で、保健師による健康相談を行います。
- ・当日はマスク着用の上、御来場ください。
- ・当日、来場する前に自宅での検温をお願いします。
- ・体調が優れないときの御参加は御遠慮ください。

## 恩曾川をきれいにする会からお知らせ

会では、新型コロナウイルス感染予防のため、毎年実施している次の事業を中止します。

### ・第1回恩曾川清掃活動

第2回は、今後の状況を考慮し、決定します。

### ・ほたる鑑賞会

来年度は、実施する予定です。なにとぞご理解いただきますようお願いいたします。

## 南毛利公民館・地区市民センター からのお知らせ

### ○諸証明の発行休止について

7月23日（木、海の日）と24日（金、スポーツの日）は、祝日のため、諸証明発行及び印刷機の貸出しは行っておりません。※貸館は通常どおり行っています。

## 公民館図書室からのお知らせ

【休室日】 7月20日（月）、23日（木）及び24日（金）

【問合せ】 電話／250-5133

※図書の返却は、返却ボックスをご利用ください。